

# MANUAL AGITA MINAS

Empresa/Trabalhadores



**BASTAM 30 MINUTOS DE  
ATIVIDADE FÍSICA POR DIA**

Secretaria de Estado de Saúde – SES/MG

## APRESENTAÇÃO

Estamos inseridos em um contexto da pós-modernidade onde o **ter** tem maior significado que o **ser** e os nossos dias e horas passam com tanta rapidez que nunca conseguimos realizar tudo o que desejamos para este dia. Talvez porque o que planejamos esteja sobrecarregado de tarefas que optamos por trabalhar até finaliza-las ou desistimos por sabermos que é uma missão impossível.

O problema não está no desistir ou trabalhar até o esgotamento, temos que ter sensibilidade o bastante para sermos responsáveis no trabalho e assumirmos que temos limites.

O nosso corpo precisa de movimentos, mas também precisa de descanso de alimento, de afeto, de prazer e de conhecimento somos seres complexos e a nossa engrenagem modifica com as nossas ações.

Estamos em um momento em que somos uma população urbanizada em maioria, convivemos com várias evoluções tecnológicas que nos trazem facilidades e também nos causam danos.

Sobre estes danos à saúde este manual propõe levar conhecimento de todo o nosso contexto atual, para melhorar o nosso entendimento de que precisamos valorizar o nosso corpo.

Os cuidados com o corpo podem começar pelas refeições que devem ser saborosas, nutritivas, variadas e o mais natural possível. Nada de sofisticações, com apenas o que podemos custear podemos balancear os nossos pratos. A refeição é o combustível para o bom funcionamento do nosso corpo (pele, intestino, estômago e todos os nossos órgãos). Se conseguirmos prestar atenção no que ingerimos estamos dando o primeiro passo para mantermos nosso corpo saudável.

O segundo aspecto que devemos nos ater esta relacionado as nossas atividades, o trabalho é o mediador de integração social tendo grande importância no modo de vida e portanto na saúde física e mental de todos nós. Condições favoráveis, a livre utilização das nossas habilidades tem sido identificadas como requisitos para que o trabalho possa proporcionar prazer, bem-estar e saúde deixando de provocar doenças.

Ainda precisamos de mais cuidados pois modificamos nosso estilo de vida e com isso deixamos de realizar várias atividades para as quais fomos projetados para fazer e com isso passamos a dispender de menos energia, menos movimentos, sofrendo assim o que chamamos de hábitos sedentários de vida. E aí vem mais uma bola de neve, o sedentarismo leva ao aumento de peso e este a ocorrência de patologias.

É preciso conscientizarmos que somos responsáveis pelo nosso corpo e podemos sermos seres longevos sem sofrimentos.

**COORDENAÇÃO DE HIPERTENSÃO E DIABETES**

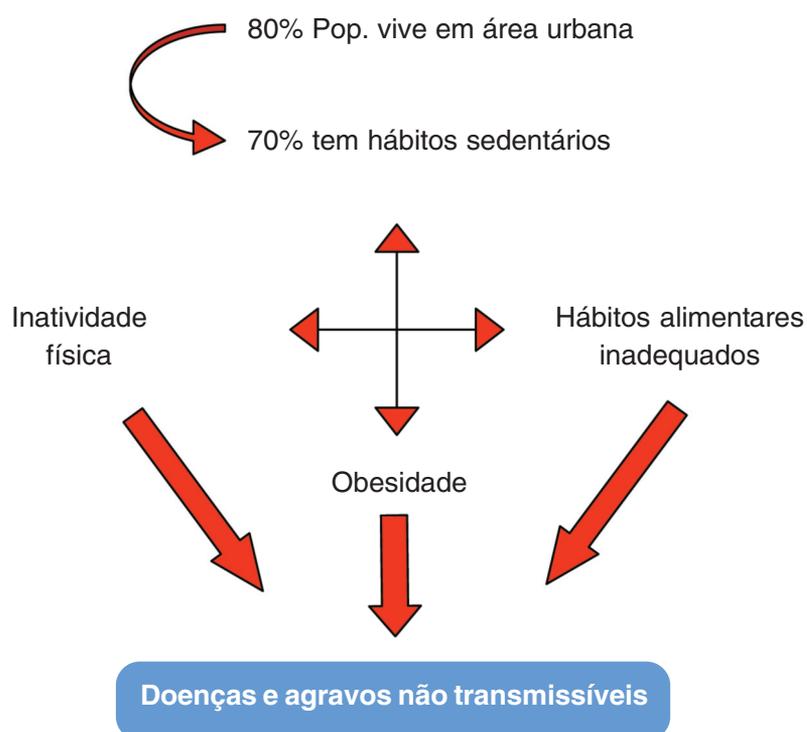
## SUMÁRIO

- 1 O que é o Agita Minas
- 2 Porque o Agita Minas
- 3 Alguns Desafios do Setor de saúde
- 4 Influencia de diferentes fatores de risco em algumas causas de morte
- 5 Proposta do Agita Minas
- 6 Um pouco ajuda muito
- 7 Agita Minas Recomenda
- 8 Atividade física acumulada
- 9 Atividades do dia a dia
- 10 Atividades de lazer
- 11 Atividades no trabalho
- 12 Objetivos do Agita Minas
- 13 Material educativo do Agita Minas
- 14 O que são atividades físicas moderadas?
- 15 Equipamento habilidade conhecimento e tempo
- 16 Importância da Atividade Física para o individuo
- 17 Principais enfermidades relacionadas a obesidade
- 18 Mascotes do Agita Minas
- 19 Público Alvo do Agita Minas
- 20 Recomendações para “Melhor Idade”
- 21 10 passos para alimentação saudável
- 22 Anexo 1
- 23 Anexo 2
- 24 Parceiros do Agita Minas

## O QUE É O AGITA MINAS?

É uma proposta da Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais – SES/MG, que visa incrementar o conhecimento e o envolvimento da sociedade sobre os benefícios da atividade física e da adoção de Estilo saudável de vida, para a proteção e promoção da saúde, em especial na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis.

## PORQUE O AGITA MINAS?

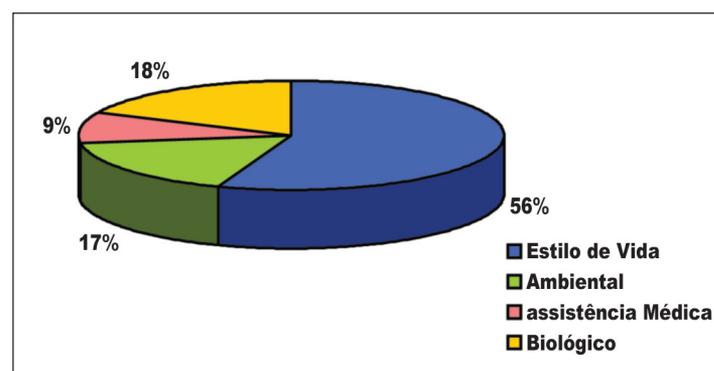


## ALGUNS DESAFIOS DO SETOR DE SAÚDE

- Redução morbi-mortalidade por DCV
- Redução da prevalência da HA e DM
- Osteoporose
- Câncer de Mama e Colo de útero
- Seqüelas e incapacidades adquiridas

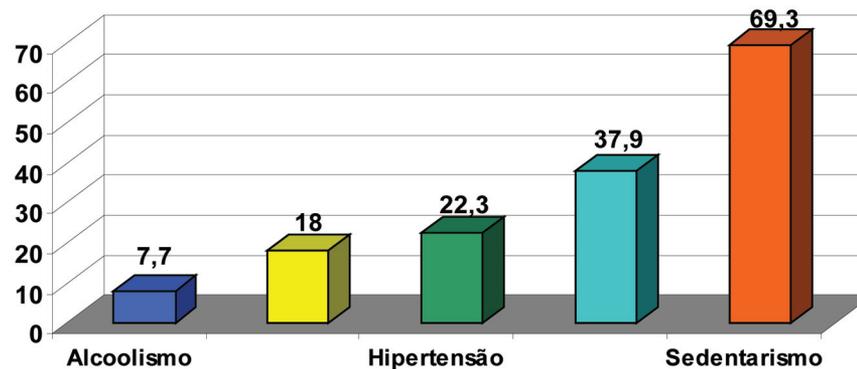
## INFLUÊNCIA DE DIFERENTES FATORES DE RISCO EM ALGUMAS CAUSAS DE MORTE

O gráfico representa a influência do estilo de vida como fator de risco isolado mais importante na determinação da mortalidade por todas as causas.



Haskell, W. The American Academy of Physical Education Papers, 1998

### Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis



Haskell, W. The American Academy of Physical Education Papers, 1998

O gráfico representa que o sedentarismo foi o fator de risco com maior prevalência na população, independente do sexo. Sua análise evidencia a importância de adotar um estilo de vida ativo, que de alguma forma possa também ajudar a controlar e diminuir os outros fatores de risco.

## PROPOSTA DO AGITA MINAS

- ✓ indivíduos **sedentários** passem a ser **um pouco ativos**;
- ✓ indivíduos **pouco ativos** se tornem **regularmente ativos**;
- ✓ indivíduos **regularmente ativos** passem a ser **muito ativos**;
- ✓ indivíduos **muito ativos** mantenham esse nível de atividade física.

## UM POUCO AJUDA MUITO

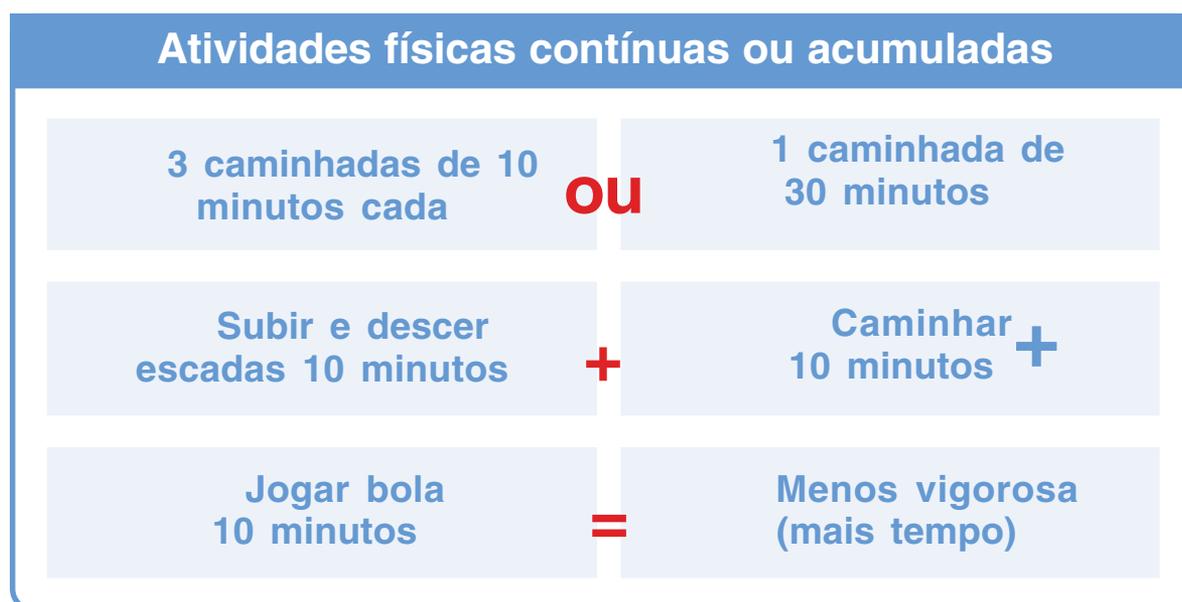
O indivíduo que deixa de ser sedentário para ser um pouco ativo diminui em 40 % o risco de morte por doenças cardiovasculares

## O AGITA MINAS RECOMENDA:

“Todo cidadão deve realizar pelos menos 30 minutos de atividade física, na maioria dos dias da semana (se possível, todos), de intensidade moderada (ou leve), de forma contínua ou acumulada.”

## ATIVIDADE FÍSICA ACUMULADA

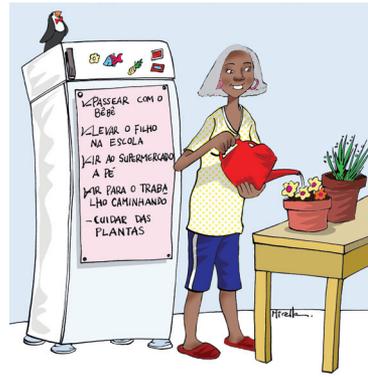
Significa que os 30 minutos diários disponíveis para a realização de atividade física podem ser divididos em sessões de 10 ou 15 minutos.



## ATIVIDADES NO DIA-A-DIA



**Empurrar  
carrinho**



**Cuidar das  
plantas**

## ATIVIDADES DE LAZER



**Pedalar**

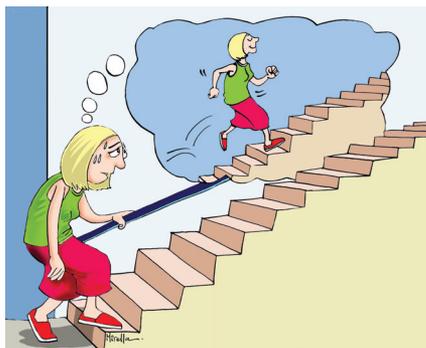


**Correr**



**Nadar**

## ATIVIDADES NO TRABALHO



**Subir/descer escadas**

## OBJETIVOS DO AGITA MINAS

- ✓ Incrementar o conhecimento e o envolvimento da população sobre os benefícios da atividade física para a proteção à saúde;
- ✓ Estimular a promoção de atividade física, em especial para os portadores de doenças crônicas não transmissíveis;
- ✓ Estimular a prática da atividade física como um instrumento de prevenção no controle da hipertensão arterial e diabetes;
- ✓ Elevar o nível da atividade física de cada pessoa, combatendo o sedentarismo.

## MATERIAL EDUCATIVO DO AGITA MINAS

- ✓ Folders para estimular o auto-cuidado e a atividade física;
- ✓ Cartazes com recomendações de mudança do estilo de vida ( redução do consumo de sal, redução de bebidas alcoólicas, prática de atividade física, controle de peso, cessação do tabagismo, diminuição do estresse.
- ✓ Manuais explicativos com públicos alvos respectivos: escolares, trabalhadores e idosos.

## O QUE SÃO ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS?

São aquelas que aumentam o ritmo dos batimentos cardíacos, fazendo com que a pessoa mantenha-se aquecida e respire um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade.

### Atividades físicas moderadas (leves)



**Menos vigorosa (mais tempo)**



**Mais vigorosa (menos tempo)**

## EQUIPAMENTO, HABILIDADE, CONHECIMENTO E TEMPO

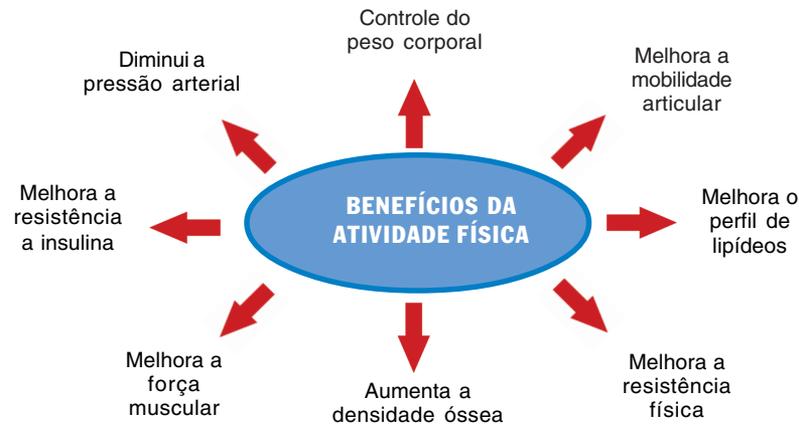
Você não precisa de nenhum equipamento, habilidade, tempo ou conhecimento específico para ser mais ativo caminhando, dançando, cuidando do jardim, pedalando, passeando com seus filhos e amigos, levando o cachorro para passear, subindo escadas ou lavando o carro.

### A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O INDIVÍDUO

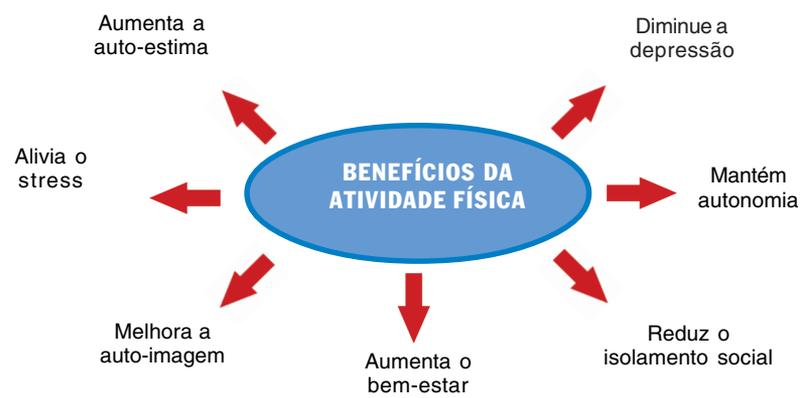
#### Nosso Inimigo: O Sedentarismo

No Brasil, um dos principais inimigos da saúde pública é o sedentarismo. Atualmente, uma pessoa gasta menos de 500 kcal de energia por dia, o que equivale a um valor próximo de 180.000 kcal/ano – bem menor do que o encontrado 100 anos atrás. Em parte, isso explica por que o sedentarismo está presente em cerca de 70% da população brasileira – mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O atual estilo de vida é responsável por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, que constituem, hoje, as principais causas de morte em nosso país.

ATIVIDADE	METS
Caminhar, menos de 3,2 Km/hora, muito devagar	2.0
Caminhar, 4,8 Km/hora, moderada sem carga	3.3
Caminhar subindo escada	8.0
Correr 8 Km/hora (7,5 minutos/Km)	8.0
Andar de bicicleta, < 16 Km/hora)	4.0
Pedalar de bicicleta estacionária, esforço muito leve	3.0
Pedalar de bicicleta estacionária, esforço leve	5.5
Exercícios de alongamento	2.5
Pular corda	8.0
Dança de salão	3.0
Futebol, competitivo	10.0
Montar a cavalo	3.5
Voleibol	8.0
Hidroginástica	8.0
Natação leve	7.0
Natação, esforço vigoroso	10.0
Cortar grama	5.0
Lavar e encerar o carro	4.5
Varrer	3.0
Limpeza pesada (lavar janela)	3.0

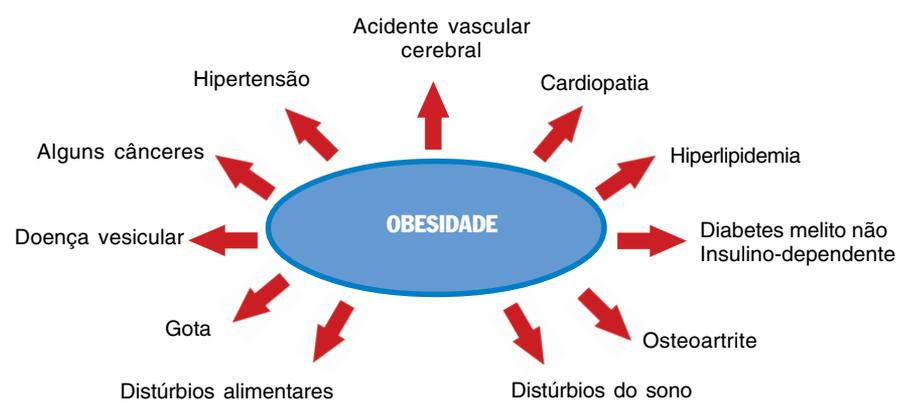


Fonte: AGITA São Paulo



Fonte: AGITA São Paulo

## PRINCIPAIS ENFERMIDADES RELACIONADAS À OBESIDADE



A obesidade resulta do desequilíbrio entre o consumo excessivo de alimentos densamente calóricos e atividade física reduzida. Além de ser um fator de risco para o desenvolvimento de patologias graves (diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, distúrbios reprodutivos entre outros) e conseqüentemente redução da expectativa de vida.

### Lembre - se que:

- ✓ O importante é respeitar os limites do corpo, fazendo a atividade física de forma regular e gradativa;
- ✓ Você pode começar a ser ativo em sua própria casa;
- ✓ As atividades físicas podem ser facilmente introduzidas na rotina diária, de acordo com o tempo disponível de cada pessoa.
- ✓ Identifique possíveis atores sociais no lugar onde mora ( SESC, SESI, SENAT, escolas, igrejas, comércio local....) para que possam incrementar as ações de promoção e prevenção à saúde e tornar freqüente e permanente estes eventos.
- ✓ Identifique cinco vantagens de ser fisicamente ativo... e continue, ou comece a ser ativo!
  - Adote um sedentário... e torne-o ativo!
  - Afinal VOCÊ É O MAIOR PARCEIRO do Agita Minas!

Para incentivar a atividade física e entusiasmar toda a população para adquirir um novo estilo de vida estamos lançando os mascotes do Agita Minas.

### Mascotes do Agita Minas

Crie seus mascotes para que sejam modelo e estímulo a prática de ações de promoção e prevenção à saúde.

Para que possamos em todo Estado falar a mesma linguagem e mostrarmos que cada região tem a sua cultura, sugerimos que os mascotes do Agita Minas tenham aparências diferentes. Aqui vão alguns detalhes da personalidade de cada personagem para que possam regionalizar também o seu, estrelando:

- O **Dr Agitato** – ele é um doutor da Alegria, é um médico não convencional , que usa roupas coloridas e divertidas, ele é mais próximo da população, tem enorme prazer em explicar sobre as patologias que acometem as pessoas que são sedentárias e que adquiriram um estilo de vida prejudicial à saúde. Seu cabelo tem um corte diferente ou com gel, usa óculos com formato engraçado, tem um belo sorriso, usa um jaleco branco e um estetoscópio, seu nome está no bolso do jaleco.
- A **Agitete** – ela é uma bonequinha adorável, que conta histórias sobre estilo de vida saudável, às vezes pode puxar a nossa orelha, mais sempre positiva, tem uma bolsinha de coração que é um estímulo a cuidar mais do nosso coração, tanto com atividades físicas , como com boas ações. Ela usa um vestidinho de corações e está pronta para um bate-papo.
- O **Agitadinho** – ele é um menino genial, adora comer salada, pegar frutas no pé, andar de bicicleta, jogar bola, soltar pipa, fazer trabalhos de arte e ainda por cima esta na escola de circo.

- A **Agitadete** – ela é uma menina bem parecida com sua mãe e gosta muito de escutar música, cantar e dançar, adora frutas, sabe fazer sanduíche para as colegas e sempre inventa um diferente, brinca muito com colagem de papéis coloridos na agenda e sempre prepara um desenho interessante para o final de semana.
- Bom divirta-se com os seus personagens, pois os seus mascotes representarão tudo de melhor que podemos fazer, lembre-se que para isso precisamos da nossa imaginação e vontade de construir **estilo de vida melhor**.

## PÚBLICO ALVO DO AGITA MINAS

### RECOMENDAÇÃO PARA TRABALHADORES

#### Recomendações para uma dieta saudável:

Uma alimentação saudável antes de tudo deve ser agradável ao olhar, ao olfato e a degustação, para que isso possa ocorrer:

- ✓ Use temperos naturais (salsa, cebola, cebolinha, louro, coentro, manjeriço...)
- ✓ Previna doces de frutas (figo em calda, compota de goiaba) e coma com moderação.
- ✓ Faça a ingestão diária de 6 a 8 copos de água.

Dicas de como poderá melhorar sua alimentação:

Prepare as bases para os variados pratos você mesmo.

#### Receita de molho de tomate:

✓ faça com 1kg de tomates bem vermelhos, lave bem os tomates e não retire nada, apenas corte ao meio ou em quatro partes.

- ✓ Coloque uma cebola grande sem casca
- ✓ Um pimentão verde pequeno

#### Modo de preparo:

- ✓ Bata tudo no liquidificador com um copo de água.
- ✓ Leve ao fogo até levantar fervura

Pronto seu molho de tomate pode ser colocado em pequenos potinhos, guardado no congelador e você poderá utilizá-lo durante a semana para preparar uma macarronada, bolinhos de carne cozidos, frango cozidos e outros pratos.

Observação: Não deve ser acrescentado sal para o preparo deste molho para ser congelado, somente tempere quando for preparar a refeição para evitar grande concentração de sal.

Sugestão: Pode ser acrescentados outros temperos naturais: alho, cebolinha, orégano, manjeriço e outros.

### Receita de pasta de alho com sal

Descasque o alho na quantidade que desejar, um pouco de sal, cebolinha, um fio de azeite e bata no liquidificador ou no socador.

Coloque em um pote plástico e reserve na geladeira.

Utilize no preparo de suas refeições, pois os tempêros prontos vem com grande quantidade de sal, que são nocivos e dispensáveis a nossa saúde.

Assim como estas receitas simples tente também criar pratos simples e experimente novas opções de verduras, legumes. Comece preparando uma salada bem bonita e colorida ou então um suco misturando frutas com hortaliças:

Ex: suco de abacaxi com hortelã é delicioso.

### Para que se mantenha mais ativo no local de trabalho tente:

- ✓ Utilizar o horário de almoço, se for almoçar no trabalho, para realizar uma pequena caminhada,
- ✓ Realizar alguns exercícios de alongamento mesmo sentado para os braços, pescoço, ombros e mãos.
- ✓ Após 1 hora que estiver realizando uma atividade ininterruptamente, tente levantar e ir buscar um copo de água, esticar as pernas, respirar profundamente como um suspiro.
- ✓ Suba e desça as escadas sempre que for necessário ir a outros andares.
- ✓ Combine com colegas de trabalho para que se integrem mais, partidas de futebol, voleibol, caminhadas, corridas para realizarem fins de semana ou em folgas programadas.
- ✓ Poderá ser sugerido às chefias que sejam realizados momentos de descontração, utilizando algumas datas comemorativas, como o Dia dos trabalhadores, Dia Mundial da Atividade Física .... além dos eventos festivos como Natal, Festas Juninas, Festas Santas... com a participação de familiares e realização de gincanas.
- ✓ Promover na empresa algum incentivo para aqueles funcionários que realizam atividades físicas, que abandonaram o hábito de fumar, que se abstenham de álcool e/ou diminuam o excesso de peso. Podem ser através de destaque do mês, contanto a experiência de cada um que alcançou seu objetivo.

### Você, sua atividade física e o prazer

- ✓ É importante que, ao escolher a atividade física, você se dê a chance de experimentar o movimento e o prazer numa série extensa de modalidades (dança, ginástica aquática, yoga, natação, aeróbica, ginástica de solo etc.)
- ✓ Descubra e faça dessa atividade um novo estilo de vida, onde deverá estar presente a satisfação em fazê-lo. Esse fator é fundamental. Tudo o que se faz contrariado, torna-se, desestimulante e não traz os benefícios esperados.
- ✓ O homem moderno tende a se automatizar, isto é está constantemente condicionado a fazer e ter ações repetitivas. A atividade física não deve ser mais um componente para estimular isso. Ao contrário, deve ser direcionada a resgatar a consciência corporal e, conseqüentemente, mental. Deve tender mais par um estilo, uma filosofia de vida.
- ✓ Não é demais repetir; ginástica não pode ser remédio amargo. Pode e deve ser fonte de prazer.

### A caminhada

É a atividade física com menor índice de agressão às estruturas músculo-esqueléticas em qualquer idade. Porém, é importante observar alguns pontos:

- ✓ Tênis apropriados
- ✓ Roupas leves
- ✓ Andar em terrenos regulares e
- ✓ O horário a ser escolhido (de preferência pela manhã ou à tardinha)

Os benefícios da caminhada incluem:

- ✓ A melhoria da atividade circulatória
- ✓ condicionamento cardio-respiratório,
- ✓ Fortalecimento dos músculos das pernas e o relaxamento cardio-respiratório.

A caminhada não oferece riscos à saúde pois não exige esforço demasiado da musculatura e propicia um bom condicionamento físico.

Benefícios do alongamento:

- ✓ Diminui a tensão muscular
- ✓ Melhora a circulação local
- ✓ Promove alinhamento corporal
- ✓ Reduz ansiedade, o estresse e a fadiga, facilitando o trabalho
- ✓ Desenvolve consciência corporal



### Orientações:

✓ Prestar atenção ao corpo; concentra-se nos músculos a serem alongados; fazer alongamentos dentro do limite de conforto, jamais a ponto de sentir dor, respirar lentamente. Não prender a respiração. O alongamento suave, de longa duração diminui a indesejável tensão e a rigidez muscular.

✓ Não se comparar com outras pessoas. Fazer os alongamentos respeitando a própria tolerância, perceber a amplitude do movimento próprio.

**Fonte:** texto retirado do livro Ergonomia, a grande aliada, autores Sérgio Sá, Gilberto Fonseca, 2005.

### Dicas posturas:

✓ Se você passa muito tempo sentado deve prestar atenção se os pés estão bem apoiados no chão ou então coloque um apoio pequeno para que os joelhos fiquem um pouco elevados (10 graus acima dos 90 que são necessários para que encoste os pés no chão). Esta posição proporcionará maior comodidade para a coluna lombar.

✓ Na hora de dormir prefira as posições de lado, mantenha um travesseiro que ocupe o espaço entre os ombros e a cabeça. Opte por travesseiros que sejam mais firmes e que não deformem tanto com o peso da cabeça. Para que possa escolher deite sobre o colchão existente no lugar onde for comprar o travesseiro e só você poderá fazer isto.

✓ Quando pegar alguma objeto próximo do chão dobre os joelhos e fique de frente para o objeto para proteger a coluna lombar.

✓ Se for carregar sacolas pesadas sempre divida o peso e equilibre este peso.

Ao caminhar preste atenção em sua postura, o quanto possa estar encurvado e tente sempre manter o abdome contraído, levantar a ponta do pé ao dar os passos, colocar o calcanhar primeiro no chão para iniciar a marcha e não bater os pés no chão, tente caminhar de maneira a provocar menos impacto nas suas articulações. Desta forma estará trabalhando mais sua musculatura e evitando lesões.

#### Vantagens de parar de fumar:

✓ Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal  
 ✓ Após 2 horas não há mais nicotina circulando no sangue  
 ✓ Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza  
 ✓ Após 12 a 24 horas seus pulmões já funcionam melhor  
 ✓ Após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida

✓ Após 3 semanas você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

✓ Após 1 ano o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade

✓ Após 5 a 10 anos o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram



#### Saiba as quantidades máximas de bebidas alcoólicas que podem ser consumidas sem prejuízo à saúde:

✓ Uma garrafa de cerveja

✓ Um copo de vinho

✓ Uma dose de bebidas destiladas (whisky, vodka, conhaque ...)

**Observação:** para as mulheres as doses referidas acima devem ser reduzidas a metade.  
*O uso abusivo de bebidas alcoólicas pode levar a Hipertensão arterial*

#### Dicas para combater o stress:

✓ Durma bem

✓ Pratique atividades físicas moderadas diariamente

✓ Tente equilibrar trabalho e lazer

✓ Mantenha um bom grupo de amigos

✓ Tenha um tempinho só para si

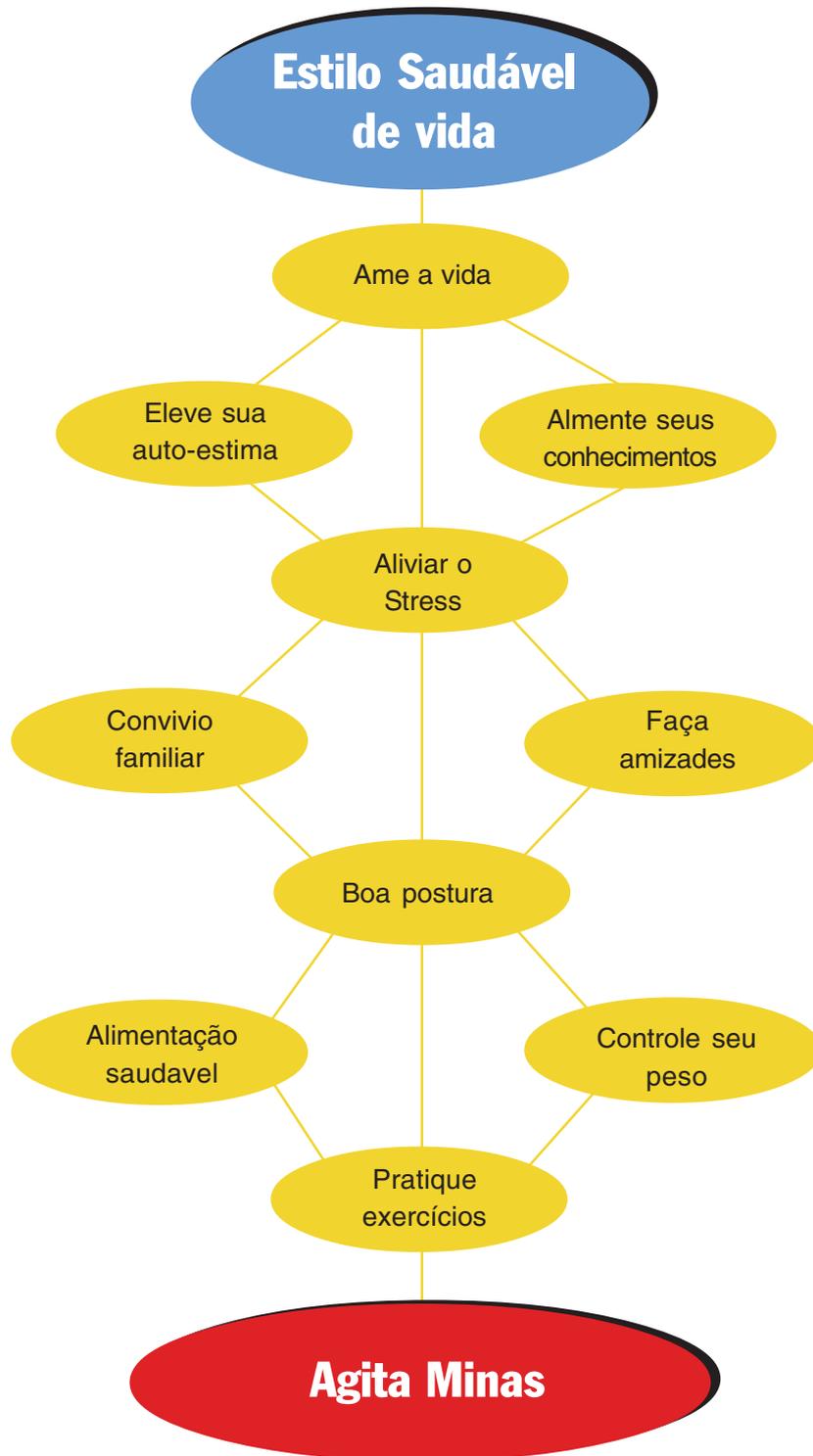
✓ Ajude as pessoas de alguma maneira

✓ Aprenda a si organizar, priorizando algumas tarefas

✓ Mantenha uma alimentação balanceada

Dicas sobre qualidade de vida, conceito de saúde, busca de melhores perspectivas podem ser um bom aliado na busca do ser humano pela sua realização, seja ela profissional, amorosa, espiritual, familiar...

### PRATIQUE A SAÚDE



## Os 10 Passos para a Alimentação Saudável

### **Passo 1 – Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras – Coma 5 vezes por dia.**

As frutas e as verduras, são ricas em vitaminas, minerais e fibras.

### **Passo 2 – Coma Feijão Pelo Menos 1 Vez Ao Dia - No Mínimo 4 Vezes Por Semana.**

O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia.

### **Passo 3 – Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos – (Máximo de 2 vezes por semana)**

Retire antes do cozimento, a pele do frango, a gordura visível da carne e o couro do peixe. Apesar do óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal! O ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

### **Passo 4 – Reduza o consumo de sal – Tire o saleiro da mesa.**

O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue, que chamamos de hipertensão.

As crianças e os adultos não precisam de mais que uma pontinha de colher de sal por dia. Siga estas dicas: não coloque o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça etc. Todos eles têm muito sal.

### **Passo 5 – Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições. Para o lanche prefira frutas.**

Fazendo todas as refeições você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite, de comer muito quando for se alimentar. Evite “beliscar”, o que vai ajudar você a controlar o peso.

Nos lanches e sobremesas prefira comer frutas no lugar de doces.

### **Passo 6 – Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 3 vezes por semana.**

**Passo 7 – Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água!**

**Passo 8 – Aprecie a sua refeição – coma devagar. Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV.**

**Passo 9 – Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>.**

O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado.

**Passo 10 – Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.**



2a . Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos, que façam você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração, como correr e nadar rápido ou fazer jogging:

- (a) \_\_\_\_\_ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA?

- (a) \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

### ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

Sim ( ) Não ( )

1b. Quantos dias de uma semana normal você trabalha?

\_\_\_\_\_ dias

Durante um dia normal de trabalho, quanto tempo você gasta:

1c . Andando rápido:

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

1d. Fazendo atividades de esforço moderado como subir escadas ou carregar pesos leves:

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

1e. Fazendo atividades vigorosas como trabalho de construção pesada ou trabalhar com enxada, escavar:

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

### ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Agora, pensando em todas as atividades que você tem feito *em casa* durante uma semana normal:

2a . Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades dentro da sua casa por pelo menos 10 minutos de esforço moderado como aspirar, varrer ou esfregar:

- (a) \_\_\_\_\_ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

2c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço *moderado* como varrer, rastelar, podar:

- (a) \_\_\_\_\_ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta POR DIA?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço *vigoroso* ou forte como carpir, arar, lavar o quintal:

- (a) \_\_\_\_\_ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2f. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta POR DIA?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

### ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Agora pense em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha de forma rápida por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

- (a) \_\_\_\_\_ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

3b. Nos dias que você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta caminhando?

(Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

3c. Em quantos dias de uma semana normal você pedala rápido por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício)

- (a) \_\_\_\_\_ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

3d. Nos dias que você pedala para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta pedalando? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

Você já leu, viu ou ouviu alguma informação sobre o Programa Agita Minas ?

- ( 1 ) Não ( 2 ) Sim

Se a resposta anterior foi SIM há quanto tempo ?

Favor coloque as suas observações, críticas e sugestões em relação a este questionário (construção e clareza das perguntas, formatação, dificuldades, tempo para responder, etc):

Veja como está seu nível de atividade física:

1. Sou fisicamente inativo: não realizo nenhum tipo de atividade física.
2. Sou irregularmente ativo: realizo atividade física de qualquer intensidade, menos de 5 vezes por semana e menos de 30 minutos por sessão.
3. Sou regularmente ativo: realizo atividade física de qualquer intensidade, mais de 5 vezes por semana, com 30 minutos ou mais por sessão.
4. Sou muito ativo: realizo atividade física de intensidade vigorosa, mais de 5 vezes por semana, com mais de 30 minutos por sessão.

### ANEXO 2

Gráfico para saber o índice de massa corporal-IMC, traçar uma reta horizontal na altura e outra vertical no peso e encontrará seu IMC. Importante o peso normal esta delimitado pela cor azul, peso acima do normal está na cor laranja e obesidade esta na cor rosa.

Altura (m)	Peso (quilos)																													
	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99
1,22	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	57	58	60	61	62	64	65	67
1,24	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	47	49	50	51	53	54	55	57	58	59	60	62	63	64
1,26	26	28	28	30	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	55	56	57	59	60	61	62
1,28	25	27	27	29	30	31	32	34	35	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	49	51	52	53	54	56	57	58	59	60
1,30	24	27	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	51	53	54	55	56	57	59
1,32	24	26	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46	48	49	50	51	52	53	55	56	57
1,34	23	25	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	50	51	52	53	54	55
1,36	22	24	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54
1,38	22	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1,40	21	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	51
1,42	20	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
1,44	20	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1,46	19	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	46	46
1,48	19	21	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45
1,50	18	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44
1,52	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
1,54	17	19	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42
1,56	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41
1,58	16	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41
1,60	16	18	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39
1,62	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38
1,64	15	17	17	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
1,66	15	16	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
1,68	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35
1,70	14	16	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34
1,72	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33
1,74	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33
1,76	13	15	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32
1,78	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
1,80	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31
1,82	12	14	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30
1,84	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	29	29
1,86	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	29
1,88	12	13	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28
1,90	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27

## PARCEIROS DO AGITA MINAS

- Secretaria de Estado de Educação
- Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Esportes
- UFMG
- COSEMS
- Prefeitura Municipal de Belo Horizonte
- SESC
- SESI
- SENAT
- Sociedade Brasileira de Diabetes
- Sociedade Mineira de Cardiologia
- Sociedade Mineira de Pediatria
- ABESO
- CREFITO
- AMF
- CREF

**Mensagem a todos os trabalhadores** sejam eles do lar, de atividades pesadas, de atividades intelectuais, sociais, na área da saúde...

Estamos inseridos em um contexto da pós-modernidade onde o **ter** tem maior significado que o **ser** e os nossos dias e horas passam com tanta rapidez que nunca conseguimos realizar tudo o que desejamos para este dia. Talvez porque o que planejamos esteja sobrecarregado de tarefas que optamos por trabalhar até finaliza-las ou desistimos por sabermos que é uma missão impossível.

O problema não está no desistir ou trabalhar até o esgotamento, temos que ter sensibilidade o bastante para sermos responsáveis no trabalho e assumirmos que temos limites.

O nosso corpo precisa de movimentos, mas também precisa de descanso de alimento, de afeto, de prazer e de conhecimento somos seres complexos e a nossa engrenagem modifica com as nossas ações.

Estamos em um momento em que somos uma população urbanizada em maioria, convivemos com várias evoluções tecnológicas que nos trazem facilidades e também nos causam danos.

Sobre estes danos à saúde este manual propõe levar conhecimento de todo o nosso contexto atual, para melhorar o nosso entendimento de que precisamos valorizar o nosso corpo.

Os cuidados com o corpo podem começar pelas refeições que devem ser saborosas, nutritivas, variadas e o mais natural possível. Nada de sofisticações, com apenas o que podemos custear podemos balancear os nossos pratos. A refeição é o combustível para o bom funcionamento do nosso corpo (pele, intestino, estômago e todos os nossos órgãos). Se conseguirmos prestar atenção no que ingerimos estamos dando o primeiro passo para mantermos nosso corpo saudável.

O segundo aspecto que devemos nos ater esta relacionado as nossas atividades, o trabalho é o mediador de integração social tendo grande importância no modo de vida e portanto na saúde física e mental de todos nós. Condições favoráveis, a livre utilização das nossas habilidades tem sido identificadas como requisitos para que o trabalho possa proporcionar prazer, bem-estar e saúde deixando de provocar doenças.

Ainda precisamos de mais cuidados pois modificamos nosso estilo de vida e com isso deixamos de realizar várias atividades para as quais fomos projetados para fazer e com isso passamos a dispende de menos energia, menos movimentos, sofrendo assim o que chamamos de hábitos sedentários de vida. E aí vem mais uma bola de neve, o sedentarismo leva ao aumento de peso e este a ocorrência de patologias.

É preciso conscientizarmos que somos responsáveis pelo nosso corpo e podemos sermos seres longevos sem sofrimentos.

**Luciana Goulart – Fisioterapeuta**

- Programa Agita São Paulo , São Paulo 1998. Avaliação técnico-científica - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul CELAFISCS.
- Guia para agentes multiplicadores – **Agita Brasil** - Ministério da Saúde julho/2001.
- Programa caminhar – Cartilha da Prefeitura de Belo Horizonte. 2004.
- Coordenação Estadual de Alimentação e nutrição de Minas Gerais.
- Coordenadoria de atenção ao Idoso do Estado de Minas Gerais
- Coordenadoria de Atenção integral à saúde do trabalhador do Estado Minas Gerais.
- Coordenadoria de prevenção primária do Câncer do Estado de Minas Gerais.
- SÁ, Sérgio; FONSECA, Gilberto. **Ergonomia, a grande aliada**. Minas Gerais Edição 2005.
- Ministério da Saúde do Brasil. **Doenças Relacionadas ao trabalho**. Brasília, DF – Brasil 2001.
- NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 Edição – Londrina: Midiograf, 2003.
- AINSWORTH, B.et al. (2000). Compendium of Physical activities. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 32:S498-516.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 6 edição.

